

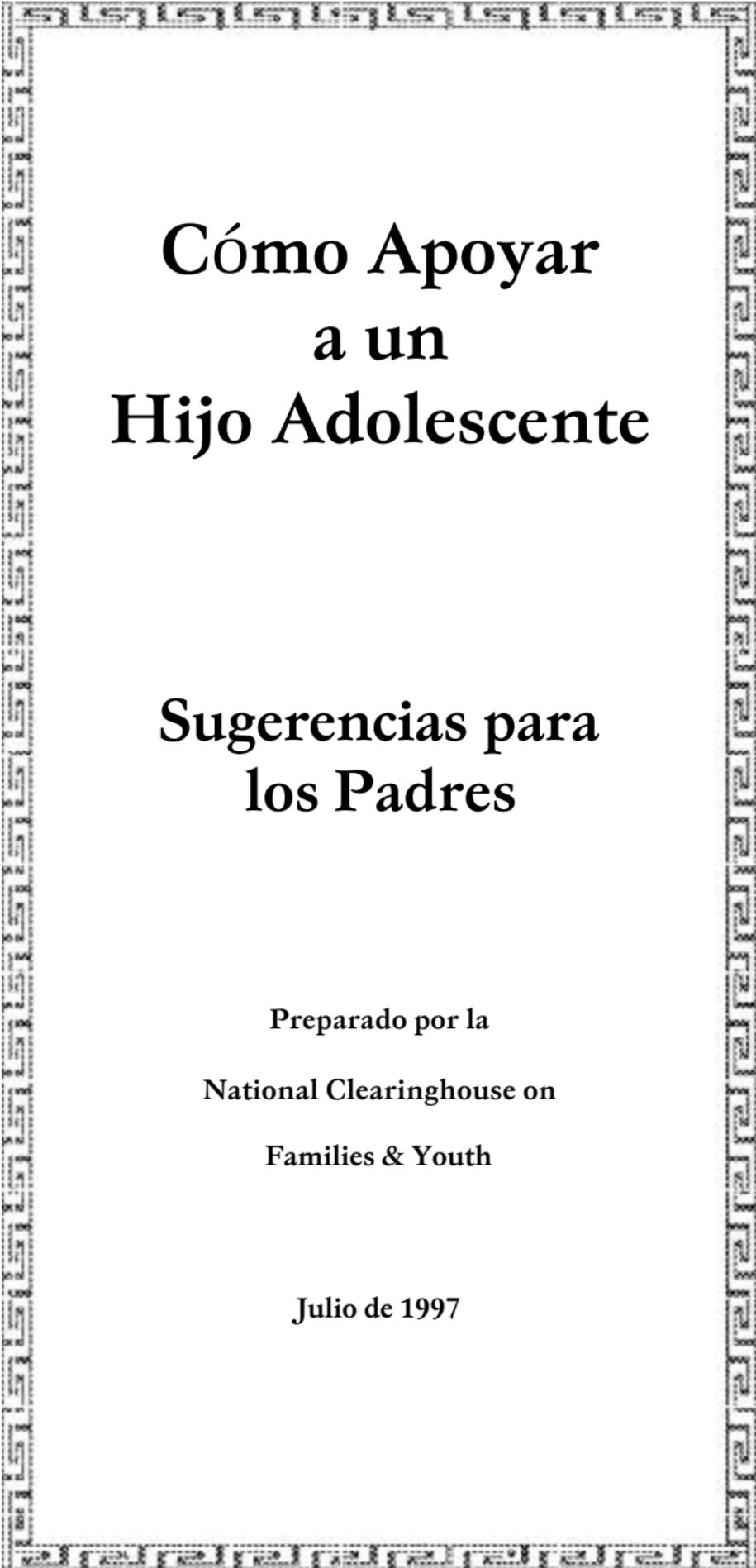


U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
Administration for Children and Families
Administration on Children, Youth and Families
Family and Youth Services Bureau

Cómo Apoyar a un Hijo Adolescente

Sugerencias para los Padres

Julio de 1997



Cómo Apoyar a un Hijo Adolescente

Sugerencias para los Padres

**Preparado por la
National Clearinghouse on
Families & Youth**

Julio de 1997

Cómo Apoyar a un Hijo Adolescente: Sugerencias para los Padres

La adolescencia es la época en que los jóvenes definen su posición en la familia, en los grupos de compañeros, y en la comunidad. Durante la adolescencia, los jóvenes luchan con la transición de la niñez a la edad adulta. Durante la niñez, dependían principalmente de sus padres para el apoyo económico y emocional, así como para la orientación. Sin embargo, en la edad adulta se espera que sean independientes y que tomen decisiones que afectarán todo su futuro, en lo que se refiere a la escuela, al trabajo, y a las relaciones personales.

Sin duda alguna, la adolescencia es una época difícil para muchos jóvenes. Durante esta etapa, tienen que enfrentarse a cambios físicos, a las presiones para adaptarse a lo que está de moda en ese momento y al comportamiento de sus compañeros, y a las expectativas crecientes de los familiares, profesores, y otros adultos. A veces también tienen que enfrentar mensajes conflictivos de sus padres, compañeros, o los medios de comunicación. Además, luchan con una necesidad creciente de sentir que “pertenecen a algo,” y se sienten presionados a desempeñarse bien académica y socialmente.

Para algunos jóvenes, los desafíos normales de la adolescencia se complican aún más porque se enfrentan con situaciones difíciles en sus familias, aulas recargadas de alumnos, vecindarios en mal estado, o exposición al alcohol o a otras drogas. Sin apoyo ni orientación, estos

jóvenes pueden desarrollar comportamientos peligrosos para ellos y para otras personas. En nuestra sociedad, estos tipos de comportamiento pueden incluir dejar de ir a la escuela, fugarse de la casa, unirse a pandillas, consumir alcohol o drogas, o participar en otros actos fuera de la ley. Algunos jóvenes llegan a desanimarse mucho, lo cual resulta en problemas de rendimiento escolar, aislamiento social, y conductas que terminan haciéndoles daño a ellos mismos.

Creciendo Hoy en Día

En cada generación, los jóvenes y sus familias confrontan circunstancias nuevas y tal vez más desafiantes. La vida para muchos jóvenes se caracteriza por una baja gradual en los ingresos de la familia y muchas opciones en cuanto a carreras, creencias, y maneras de vivir. Los estilos de vida transitorios, hoy en día más comunes, resultan en aislamiento del círculo familiar amplio y en una falta de sentir que se pertenece a cierta comunidad. Por lo tanto, hoy los jóvenes necesitan más auto-dirección y aplomo para poder pasar con éxito de la adolescencia a la edad adulta.

En la actualidad, la comunidad y las estructuras sociales exigen mucho de los jóvenes y sus familias. Pero estos sistemas también ofrecen muchas formas de apoyo. En la mayoría de las comunidades, existen servicios de orientación, grupos especiales de apoyo, líneas telefónicas de emergencia, y cursos educativos dirigidos a los jóvenes y a sus padres.

Los padres que quieren ayudar a un hijo a ser independiente deben entender cómo es el desarrollo sano de un adolescente y saber cómo encontrar recursos que puedan ayudarlo cuando su hijo se sale del buen camino.

Cómo Ser Padre Cuando un Hijo Entra en la Adolescencia

Durante la adolescencia, los jóvenes empiezan a tomar riesgos y a experimentar. Ellos se comportan de esta manera debido a que están pasando de un mundo centrado en la familia a un mundo centrado en la comunidad, dentro de la cual empezarán a definir su propia identidad. Es posible que escojan amigos que no les agraden a sus padres y que prueben alcohol u otras drogas. También es posible que usen ropa a la moda y propia de su generación, empiecen a comparar el estilo de vida de sus familias con el de otras familias, o rompan las reglas impuestas por sus padres o por la comunidad.

Al comportarse de esa manera, los jóvenes están tratando de ver hasta dónde pueden llegar. Están tratando de convertirse en personas que, según ellos, puedan sobrevivir el día de mañana sin la orientación diaria de sus padres. Asimismo, están tratando de inclinar la balanza de poder y autoridad en su propia dirección. Lógicamente, los padres se inquietan ante el carácter desafiante de ciertas acciones de sus hijos adolescentes. También se preocupan por acciones que pueden amenazar la seguridad de sus hijos.

A pesar de que el papel de padre es muy complicado y no hay respuestas fáciles para los problemas que se enfrentan, las siguientes estrategias pueden ayudar a los padres a apoyar a sus hijos durante la adolescencia y al mismo tiempo reducir el riesgo de que su hijo u otra persona sufra daños graves:

- Busque información sobre el desarrollo del adolescente y el comportamiento propio de esa edad, los efectos de los cambios físicos, y las formas de ayudar a su hijo a sobrellevar todos esos cambios.
- Recuerde su propia adolescencia: sus sentimientos cambiantes, su enojo ante la autoridad, sus miedos y esperanzas. Analice el comportamiento de su adolescente en torno a esos recuerdos; ello le servirá para tratar de entender ese comportamiento mejor.
- Piense en tomar un curso sobre cómo desempeñar sus funciones de padre de la mejor manera. Ser padre es una habilidad que se puede aprender. Estos cursos pueden ayudar aún a padres experimentados, dándoles nuevas herramientas para apoyar a los hijos durante la adolescencia.
- Escuche más; hable menos. En la mayoría de los casos, los jóvenes han pasado por lo menos 10 años como oyentes. Durante la adolescencia, desean y necesitan tener la oportunidad de compartir sus sentimientos e ideas. Debido a todos

los cambios por los que están pasando, es posible que empiecen a ver las tradiciones de la familia en forma diferente.

- Háblele a su adolescente de las alegrías y los problemas de la vida y de cómo disfrutar los buenos ratos y confrontar los malos ratos. Las leyendas de que la vida siempre es fácil o justa, o que uno siempre debe ser feliz, pueden hacer que los jóvenes se frustren fácilmente cuando se enfrentan a las realidades de la vida.
- Siempre que pueda, premie de alguna manera el buen comportamiento; esto es mucho mejor que criticar o castigar en caso de mal comportamiento. Las palabras feas y humillantes pueden lastimar la autoestima del adolescente. Las herramientas más útiles en la crianza de los jóvenes son el amor, la compasión, la sensibilidad, la alabanza, la comprensión, y la comunicación.
- Enseñe a su adolescente que los derechos y las responsabilidades van mano en mano. Responsabilice más a su hijo por su propio bienestar y por el de su familia. Déle la oportunidad de ayudar en los quehaceres del hogar y de participar en las conversaciones dedicadas a decidir asuntos familiares. En esas ocasiones, pida a su hijo su opinión y ayúdelo a entender cómo usted toma decisiones. Busque oportunidades que le permitan a su hijo ensayar su habilidad de tomar decisiones con el apoyo de adultos interesados en su bienestar.

Estos adultos le pueden ayudar a su hijo a entender el impacto de las decisiones que tomó, tanto para él como para otras personas. Asimismo, pueden ayudarle a su adolescente cuando éste tiene que enfrentarse con el resultado del camino que escogió.

- Ayude a su adolescente en la transición de dependencia a independencia. La necesidad de ser más independiente se manifiesta en cada joven en momentos diferentes y por distintos medios. Estar al tanto de los intentos de su hijo de actuar de manera independiente le permitirá a usted brindarle apoyo en esos esfuerzos y orientarlo cuando al principio, algunas decisiones no producen los resultados deseados. A veces es difícil para los padres dejar de controlar las situaciones debido a que se preocupan por la seguridad de sus hijos. Recuerde que los adolescentes podrán afrontar mayores responsabilidades si los padres los apoyan en su toma de decisiones y en el enfrentamiento a nuevos desafíos.
- Dé a su hijo la oportunidad de participar en la comunidad. Todos los jóvenes están buscando su lugar en el mundo. Cuando los adolescentes participan en la búsqueda de soluciones a los problemas de la comunidad, dejan de preocuparse tanto por ellos mismos, además de que les ayuda a desarrollar sus habilidades y a sentirse parte importante de la comunidad.

- Aproveche bien todo el tiempo que pueda pasar con su adolescente. Durante la adolescencia, los jóvenes empiezan a alejarse de la familia y a pasar más tiempo en la escuela, con amigos o en un trabajo. Sin embargo, el tiempo compartido con padres afectuosos es muy importante porque ayuda a los jóvenes a desarrollarse emocional y socialmente. Aproveche los momentos en que su adolescente está en la casa, durante la hora de la cena o mirando un juego de pelota, para seguir edificando su relación. Participe en las actividades de su hijo fuera de la casa. Esto le servirá para demostrar su apoyo y le ayudará a mantenerse informado acerca de la vida de su hijo.
- Anime a otros adultos interesados en sus hijos, incluyendo amigos y parientes, a pasar tiempo con su hijo adolescente. Tíos, tías, o vecinos adultos pueden ofrecer a su hijo apoyo, orientación, y atención adicionales.
- Acepte que usted también tiene sentimientos. Es posible que usted se sienta frustrado, enfadado, desanimado, o triste durante momentos difíciles con su adolescente. Ser un buen padre no significa ser perfecto. Trate de disculparse cuando siente que actuó mal porque sus emociones le dominaron. Su ejemplo le ayudará a su hijo a entender la debilidad humana y la forma de reparar relaciones que se han vuelto tirantes por la tensión o el desacuerdo.

- Busque apoyo y orientación para usted mismo mientras hace frente a los cambios que experimenta un niño en su paso hacia la adolescencia. Aprenda a distinguir las señales de crisis, y hable con otros padres o profesionales. Así podrá diferenciar entre el comportamiento que indica que un joven está en estado de crisis y el comportamiento usual asociado a una etapa particular de la vida.
- Recuerde que la mayoría de los jóvenes tienen problemas en algún momento dado. Comportarse de una manera difícil puede ser parte normal del proceso de convertirse en adulto. A veces, los padres se sienten avergonzados innecesariamente cuando su hijo tiene problemas. No suponga que el comportamiento de su hijo siempre refleja la calidad de su actuación como padre.
- No busque siempre soluciones drásticas o dramáticas. A veces, los jóvenes sólo necesitan tiempo y apoyo para solucionar sus problemas.
- Continúe ofreciendo a todos sus hijos comentarios positivos y oportunidades de desarrollarse. Piense sobre todo lo que deseaba para sus hijos en épocas mejores: salud y felicidad y que se encaminaran hacia un futuro prometededor. Ofrézcales oportunidades para reforzar sus habilidades y desarrollar un sentido de competencia, utilidad, y pertenencia.

Cuando su Hijo Adolescente Necesita Ayuda

Todos los jóvenes necesitan apoyo y orientación diariamente. Sin embargo, algunos jóvenes con problemas más serios pueden necesitar ayuda de fuera de la familia. Mucha gente cree que los asuntos de familia se deben mantener privados. Sin embargo, buscar ayuda significa sencillamente que usted está usando todos los recursos comunitarios disponibles para apoyar a su hijo.

Nunca es demasiado tarde para pedir ayuda. Pero la intervención temprana en casos de jóvenes con problemas es muy importante para tratar de reducir los daños que los problemas o la conducta difícil pueden ocasionar. Esté alerta a las señales que indican que su hijo podría necesitar ayuda para superar las dificultades de la adolescencia:

- Pasa mucho tiempo solo y aislado de la familia y los amigos
- Cambios repentinos en el desempeño escolar
- Cambios drásticos de humor o cambios de comportamiento
- Cambios en el grupo de compañeros de su hijo o separación de sus amigos más antiguos
- Falta de interés en pasatiempos o actividades sociales y recreativas

Tenga en mente que estas señales no siempre significan que su hijo adolescente tiene problemas. Por ejemplo, los cambios de amistades a medida que los jóvenes maduran y encuentran nuevos intereses son normales. Los cambios en la situación familiar, tales como la mudanza a otra ciudad, también pueden afectar el comportamiento del adolescente puesto que tiene que enfrentar el hecho de dejar a sus amigos e ingresar en un nuevo colegio.

Por otra parte, no todos los jóvenes son iguales. A un joven introvertido, por ejemplo, le puede gustar pasar el tiempo solo, leyendo. En cambio, un joven extrovertido puede tener problemas para concentrarse en la escuela cuando ingresa a programas académicos menos estructurados como los que se encuentran en la mayoría de los colegios de educación intermedia o secundaria. Normalmente son los padres quienes pueden, en base a su experiencia, evaluar mejor el comportamiento de sus hijos. Sin embargo, durante la adolescencia, los jóvenes a menudo no les cuentan a sus padres todas sus cosas como cuando eran más pequeños.

Por lo tanto, el primer paso que deben tomar los padres que se ocupan de los asuntos de sus hijos adolescentes es mejorar o volver a abrir las líneas de comunicación. El mero hecho de hablar con los adolescentes, sin mencionar las preocupaciones del momento, les da a los jóvenes la oportunidad de hablar de sus problemas y asegurarles a los padres que están cómodos y que se sienten bien.

En caso de que los problemas persistan y que su hijo no quiera o no pueda hablar de ellos con usted, háblele calmadamente acerca de los cambios que usted nota. Dígale que usted está preocupado por su bienestar y que quiere ayudarle como sea posible. Pero prepárese para una reacción defensiva, y escuche y haga preguntas. En vez de inmediatamente ofrecer soluciones, ayúdele a su adolescente a que le cuente sus problemas.

Cuando los esfuerzos por hablar con su hijo no dan resultados, solicite el parecer de otra persona, ya sea de un pariente o un amigo de confianza. También puede buscar apoyo u orientación recurriendo a otros recursos comunitarios:

- Los profesionales de salud, guías vocacionales, profesores, o el director de la escuela de su hijo
- El gobierno local, que puede ofrecer servicios a las familias a través de diversas agencias de servicios sociales. (Los números de teléfono de las agencias gubernamentales locales están incluidos en su guía telefónica. Busque los nombres de agencias que lleven las siguientes palabras claves: youth (juventud), families (familias), mental health (salud mental), social services (servicios sociales), human services (servicios humanos), o crisis intervention (intervención en casos de crisis). Muchos gobiernos locales también tienen una línea telefónica de Información y Referencia a la que puede llamar para obtener ayuda

sobre cómo encontrar los servicios correctos.)

- Su agencia local de United Way, que por lo general financia programas de servicio social en las comunidades
- Organizaciones comunitarias que ofrecen servicios a los jóvenes y sus familias (Busque en las Páginas Amarillas bajo “Youth Organizations” (“Organizaciones Juveniles”) o Youth Centers” (“Centros de Juventud”))
- El departamento de trabajo social o de servicio social de un hospital local, especialmente de un hospital de niños
- El programa de asistencia para los empleados de su lugar de trabajo
- Grupos de apoyo para padres o cursillos para padres que discuten asuntos importantes para los padres o temas específicos como el uso de drogas por adolescentes
- Consejeros y psicólogos independientes en su área (Busque en las Páginas Amarillas bajo “Psychologists” (“Psicólogos”) o “Therapists” (“Terapeutas”))

Una buena manera de ayudar a su adolescente en las épocas de problemas es centrar su atención en usted mismo. Mientras más mejora su habilidad de entender el comportamiento cambiante de su adolescente, más probable es que pueda ayudarlo efectivamente. Cuando busca ayuda para usted mismo, también está

desviando su atención del adolescente, quien puede sentirse expuesto y vulnerable bajo el escrutinio de personas extrañas. Al buscar ayuda para usted, está adquiriendo y demostrando buenas técnicas para enfrentar la situación y aprendiendo a usar nuevas herramientas para manejar la tensión. Tal vez lo más importante es que le está enseñando a su hijo adolescente que la familia continúa funcionando aún en tiempos difíciles sin echarle la culpa de los problemas a un miembro de la familia.

Aprovechando al Máximo los Recursos Disponibles

La mayoría de las agencias de servicios sociales u organizaciones de ayuda ofrecen servicios valiosos. Por lo general, el personal está sinceramente interesado en ayudar a usted y a su hijo adolescente. Sin embargo, no todas las agencias tienen los servicios que usted necesita. También puede ser que algunas presten sus servicios de una manera que no le agrade a usted o a su familia. Por eso es importante que, aún en un momento de crisis, elija una agencia de ayuda siguiendo el mismo proceso que usaría al tomar cualquier otra decisión importante como consumidor, tal como la compra de un automóvil o una casa. Considere todas las opciones, y haga a las agencias preguntas tales como las siguientes:

- ¿Podría usted describir la filosofía de la agencia respecto al trabajo con adolescentes y sus familias?

(La mayoría de los profesionales que trabajan con la juventud sostienen que los servicios deben atender todas las necesidades de los jóvenes. Una agencia con un enfoque integrado en lo que se refiere a la asistencia que presta a su hijo, ofrecerá atención de salud, asesoramiento, actividades recreativas, y apoyo familiar en la propia agencia o enviándole a otras agencias. Para ser eficaces, estos servicios deben ayudar a los jóvenes a sentir que forman parte de algo, darles oportunidades para que dominen a fondo sus habilidades y tareas, ayudarles a aprender cómo tomar decisiones referentes a su futuro, y apoyarles en sus esfuerzos por contribuir a la comunidad.)

- ¿Podría usted describir los servicios que ofrece la agencia (tipo, dónde se ofrecen, por cuánto tiempo se ofrecen los servicios)?
- ¿Cómo está conformado su personal (por ejemplo, antecedentes étnicos o de raza, género masculino o femenino, y nivel académico y de experiencia)?
- ¿Existen otras agencias comunitarias que pueden informarme sobre el trabajo que su agencia realiza con los jóvenes y sus familias?
- ¿Qué es lo que se espera de mi hijo y de mí si empleamos sus servicios o programa (por ejemplo, tiempo y obligaciones contractuales)?

- En caso de que nos asignen un miembro de su personal con quien no nos sentimos cómodos, ¿sería posible solicitar un cambio?
- ¿Se considerará confidencial toda la información relacionada con el caso de mi hijo?
- ¿Qué haría usted si su personal parece incapaz de prestar ayuda a mi hijo o a mí?
- ¿Cuánto tiempo tenemos que esperar para obtener los servicios (hay una lista de espera)?
- ¿Cuánto cuestan los servicios?
- ¿Existe ayuda financiera para ayudar con los costos (por ejemplo, Medicaid)?
- ¿Qué es lo primero que debo hacer si quisiera que mi hijo recibiera estos servicios?

Tome apuntes detallados de las entrevistas con las agencias contactadas. En esos apuntes, se debe incluir los nombres de las personas con quienes habla, lo que le dicen y si le van a enviar más información por correo, cuál fue la impresión que le causó la reunión, y la fecha en que tuvo lugar. Esta información le servirá después para escoger la agencia que parezca más adecuada.

Es posible que encuentre obstáculos en la búsqueda de ayuda para su hijo. Por ejemplo, en ciertas ocasiones puede ser que se dirija a alguien

que no parece entender del todo los problemas que enfrentan usted y su hijo. O bien es posible que se le envíe de agencia a agencia. En esos casos, pida apoyo y consejo a amigos y a parientes. Ellos pueden ayudarlo a tratar esos obstáculos como lo que son: “baches en el camino” que lleva a la ayuda, en vez de callejones sin salida. Su paciencia será premiada cuando encuentre servicios que satisfagan las necesidades de su familia.

Cuando su Hijo Adolescente Se Encuentra en una Situación Problemática

A pesar de los mejores esfuerzos de un padre, algunos jóvenes se meten en problemas con la justicia. La presión de los compañeros, la necesidad de afirmar su independencia, o el mal juicio, pueden hacer que su hijo adolescente corra el peligro de participar en actos que den lugar a su detención y enjuiciamiento por parte del sistema local de justicia juvenil.

Los sistemas de justicia de menores varían mucho entre las distintas comunidades. En caso de que su hijo se vea involucrado en el sistema de justicia de menores, lo primero que tiene que hacer es informarse cómo funciona este sistema de justicia en su área. Esta información le servirá para abogar por un desenlace que enseñe a su hijo cuáles son las consecuencias de su conducta inapropiada sin perjudicar sus perspectivas para el futuro.

En primer lugar, pregunte al funcionario encargado del juicio en la estación de policía

(normalmente un agente en la división juvenil) que le explique el procedimiento:

- ¿Por qué fue arrestado mi hijo?
- ¿Tendrá que detener a mi hijo o lo puede liberar a mi cargo? ¿Tendremos que depositar una fianza?
- ¿Tendrá mi hijo antecedentes judiciales sólo por el hecho de haber sido arrestado?
- ¿Qué sucederá después?
- ¿Con quién debo hablar para obtener ayuda si se ordena que mi hijo se presente ante el tribunal de menores?

En muchos casos, particularmente si se trata de delitos menores, o si es la primera vez que se detiene al menor, se procede a entregarlo al cuidado de sus padres. También puede ser que se envíe al menor a un programa de servicio comunitario para que cumpla servicio voluntario. A cambio de esto, se retiran las acusaciones en su contra.

Sin embargo, si su hijo tiene que presentarse ante el tribunal de menores, lo que suceda posteriormente dependerá de la estructura del sistema local, las acciones de la fiscalía y la disponibilidad de programas destinados a ubicar a los menores en agencias de servicios apropiados o en programas de tratamiento. El personal de la fiscalía y del tribunal de menores le pueden informar sobre el desenlace del proceso. (El personal del tribunal de menores incluye al personal responsable de las

admisiones o de la libertad condicional y a menudo éstos son los encargados de hacer las investigaciones preliminares. En base al resultado de estas investigaciones, los jueces del tribunal de menores deciden las medidas que se deben tomar).

También sería conveniente obtener asesoramiento legal de un abogado si se ordena que su hijo se presente ante el sistema de justicia de menores. Los jóvenes de familias sin recursos financieros pueden consultar a un abogado de la oficina del defensor público local. Aún si consigue que un abogado represente a su hijo, usted debe acompañar a su adolescente durante todos los trámites del sistema de justicia de menores: admisión, reuniones con el personal del tribunal de menores y con el personal del programa de ubicación o tratamiento, y audiencias del tribunal.

Tenga presente que la intención principal de la mayoría de los sistemas de justicia de menores es ayudar a los jóvenes a reorientar sus vidas, y no simplemente castigarlos. Pero con todo, la función de un padre de abogar a favor de su hijo es esencial. Existen varias alternativas además de una audiencia, decisión del tribunal, o detención. Por ejemplo, pueden enviar a su hijo a un programa de tratamiento de menores. Además, cuando se exige tener una audiencia y decisión del tribunal, los tribunales consideran la intervención del padre en el caso como algo positivo para la decisión que tomarán.

Además, muchas veces en los tiempos de crisis es cuando los vínculos entre los padres y adolescentes se hacen más sólidos. En esos momentos, los jóvenes acuden otra vez a sus padres en busca de apoyo y protección. Las circunstancias difíciles pueden brindar a los padres una oportunidad para demostrar su amor y apoyo, para ayudar a su hijo a obtener servicios que ayudan a solucionar problemas específicos, y también para reforzar las relaciones interpersonales, lo cual beneficiará a la familia en los años venideros.